

Министерство образования Красноярского края
КГА ПОУ «Канский педагогический колледж»
Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Программа вступительных испытаний

Рассмотрено на заседании
предметно-цикловой комиссии
методики физического образования
Руководитель ПЦК _____ О.П. Курзакова

Утверждаю
Председатель приемной комиссии
_____ А.Л. Андреев
(подпись)
« _____ » _____ 20 ____ г.

Разработчики программы вступительных испытаний:

В.И. Самусев, руководитель физического воспитания;

В.К. Гооль, преподаватель ПЦК методики физического образования;

О.А. Толкачева, преподаватель ПЦК методики физического образования.

Содержание

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 2 |
| 2. | Критерии оценивания вступительных испытаний | 5 |
| 3. | Описание выполнения контрольных нормативов | 6 |
| 4. | Приложения | 10 |
| | Приложение 1. Протокол результатов выполнения контрольных нормативов вступительного испытания | 10 |
| | Приложение 2. Учебные нормативы по физической культуре для выпускников школы (учащихся 11 класса) | 11 |

Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний по физической культуре для абитуриентов, поступающих на специальность 49.02.01 «Физическая культура», разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе содержания программы по физической культуре для основной общеобразовательной школы, разработанной Министерством образования и науки Российской Федерации с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников основной общеобразовательной школы, а также с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 528 от 5 ноября 2009г.

Целью проведения вступительных испытаний абитуриентов является выявление уровня физических способностей (развитие физических качеств и двигательных умений и навыков), необходимых абитуриенту для успешного освоения программы по основным видам профессиональной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в один день и включают в себя выполнение определенных настоящим положением контрольных нормативов с целью определения уровня физической подготовленности абитуриентов. Условия и способ выполнения контрольных нормативов определяется назначаемой ежегодно приемной комиссией, состоящей из числа преподавателей колледжа, в соответствии с официальными правилами избранных видов спорта. Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Вступительные испытания предполагают практическую форму проведения

и предусматривают выполнение абитуриентами следующих контрольных нормативов:

1) Бег 100 метров.

2) Бег 2000 метров (для девушек) и 3000 метров (для юношей).

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для девушек) и подтягивание на высокой перекладине (для юношей).

На вступительные испытания абитуриент должен принести спортивную форму и спортивную обувь. В случае отсутствия у абитуриента в день проведения вступительных испытаний личной спортивной формы и спортивной обуви колледж не обязан предоставлять спортивную форму и обувь. Общая продолжительность вступительных испытаний зависит от количества сдающих контрольные нормативы абитуриентов и в среднем составляет 2 астрономических часа (120 минут).

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (по болезни или по другим непредвиденным и подтвержденным документально обстоятельствам, препятствующим участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму при выполнении контрольных нормативов (в случае подтверждения факта получения травмы документально в день проведения вступительных испытаний), по решению приемной комиссии допускаются к повторной сдаче контрольных нормативов в пределах сроков, установленных расписанием вступительных испытаний.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из общего конкурса и не могут быть зачислены в число студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура». Повторное участие в соответствующем вступительном испытании вышеназванным абитуриентам не допускается.

Результаты выполнения всех предусмотренных программой вступительных испытаний контрольных нормативов фиксируются и оформляются членами экзаменационной комиссии в сводном протоколе (Приложение 1).

По результатам сдачи каждого контрольного норматива абитуриенту выставляется оценка по трехбалльной шкале. Общая сумма баллов, набранная каждым абитуриентом по результатам сдачи всех видов вступительных испытаний, суммируется со средним баллом его аттестата и выставляется приемной комиссией в общий балльный рейтинг поступающего. В случае равенства баллов в общем рейтинге преимущество получает абитуриент, имеющий больший средний балл аттестата.

Критерии оценивания вступительных испытаний

Критерии оценивания вступительных испытаний для девушек

| Наименование контрольного упражнения | Показатели | | |
|---|------------|------------|------------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Бег 100 м. | 16,2 с. | 17,0 с. | 18,0 с. |
| Бег 2000 м. | 10 мин. | 11.10 мин. | 12,20 мин. |
| Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа | 42 раза | 36 раз | 30 раз |

Критерии оценивания вступительных испытаний для юношей

| Наименование контрольного упражнения | Показатели | | |
|--------------------------------------|------------|------------|------------|
| | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Бег 100 м. | 13,8 с. | 14,2 с. | 15,0 с. |
| Бег 3000 м. | 12,20 мин. | 13,00 мин. | 14,00 мин. |
| Подтягивание на высокой перекладине | 14 раза | 11 раз | 8 раз |

Описание выполнения контрольных нормативов

Бег 100 метров.

Бег на дистанцию 100 метров проводится по прямой беговой дорожке стадиона. В забеге одновременно может участвовать не более трех абитуриентов. Старт производится с низкого старта. Участник забега, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения данного контрольного норматива выставляется «0» баллов. «0» баллов выставляется также в случае, если абитуриент выполнил контрольный норматив на показатель, который ниже, чем в представленных критериях оценивания вступительных испытаний.

Бег 2000 и 3000 метров.

Бег на дистанцию 2000 метров (для девушек) и 3000 метров (для юношей) проводится по беговой дорожке стадиона. В забеге одновременно может участвовать не более 15 абитуриентов. Старт производится с высокого старта. Участник забега, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения данного контрольного норматива выставляется «0» баллов. «0» баллов выставляется также в случае, если абитуриент выполнил контрольный норматив на показатель, который ниже, чем в представленных критериях оценивания вступительных испытаний, или же не финишировал (то есть сошел с дистанции до финиша).

Подтягивание на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Указание: положение «руки на ширине плеч» определяется в исходном положении расстоянием между указательными пальцами рук участника (испытуемого), которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в

меньшую или большую стороны от ширины его плеч.

По команде старшего судьи на снаряде «К снаряду!» участник в спортивной форме подходит к перекладине и в течение одной минуты имеет право самостоятельно или с помощью тренера подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

При подтягивании участник обязан:

- из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек. Видимое для судьи исходное положение;
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить выполнение упражнения.

Указание: допустимое колебание стоп в исходном положении составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

При подтягивании участнику (испытуемому) запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества;
- отталкиваться от пола (земли) и касаться любых других предметов;
- при совершении упражнения делать «рывки», «взмахи», волны ногами или туловищем;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- осуществлять перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

Участник (испытуемый) имеет право:

- использовать опору при помощи тренера для принятия стартового исходного положения;

- изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая при этом ладоней;

- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

Участник (испытуемый), нарушивший правила соревнований при выполнении упражнения, освобождается от дальнейшего выполнения упражнения и ему в протокол выполнения данного контрольного норматива выставляется «0» баллов. «0» баллов выставляется также в случае, если абитуриент выполнил контрольный норматив на показатель, который ниже, чем в представленных критериях оценивания вступительных испытаний.

Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа.

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате (полу), пальцы рук «в замке», за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, лопатки касаются мата (пола).

По команде «Старт!» участнику (испытуемой) необходимо выполнять быстрые сгибания туловища до касания локтями бедер или коленей и разгибания до возврата в исходное положение с касанием лопатками мата (пола).

Старший судья (или судья-хронометрист) подает команду «Старт!» (с одновременным включением секундомера), а также команды «Осталось 10 секунд» и «Стоп!» (с одновременной остановкой секундомера).

Судья-счетчик ведет по нарастающей счет количества правильно выполненных подъемов туловища участником (испытуемой) за 1 минуту. Счет объявляется каждый раз в момент возвращения участника (испытуемой) в исходное положение.

Ошибки участников (испытуемых) при выполнении упражнения и их наименование:

- «Нет касания бедер» - участник (испытуемая) не коснулся локтями бедер или коленей;

- «Нет фиксации исходного положения» - участник (испытуемая) не прикоснулся

лопатками к мату (полу);

- «Руки разомкнуты» - пальцы рук разомкнуты «из замка»;

- «Больше 90 градусов» - ноги участника (испытуемой) согнуты в коленях больше 90 градусов.

Указание: если участник (испытуемая) не успел зафиксировать исходное положение после выполненного правильно движение до начала команды «Стоп!»

- это движение ему не засчитывается.

Участник (испытуемый), нарушивший правила соревнований при выполнении упражнения, освобождается от дальнейшего выполнения упражнения и ему в протокол выполнения данного контрольного норматива выставляется «0» баллов. «0» баллов выставляется также в случае, если абитуриент выполнил контрольный норматив на показатель, который ниже, чем в представленных критериях оценивания вступительных испытаний.

Приложение 1.

Протокол результатов выполнения контрольных нормативов вступительного испытания

| № п\п | ФИО абитуриента (полностью) | Пол участника (испытуемого) | Контрольные нормативы | | | | | | | | Общее количество набранных баллов |
|----------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------------|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|--|
| | | | Бег 100 метров | | Бег 2000 метров Бег 3000 метров | | Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа | | Подтягивание на высокой перекладине | | |
| | | | Результат | Количество баллов | Результат | Количество баллов | Результат | Количество баллов | Результат | Количество баллов | |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |

Дата проведения: ___ августа 20__ г.

Подписи членов экзаменационной комиссии:

_____ (В.И. Самусев)

_____ (В.К. Гооль)

_____ (П.П. Горлов)

Приложение 2

Учебные нормативы по физической культуре
(по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств)
для выпускников школы (учащихся 11 класса)

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/08/15/normativy-po-fizkulture-10-11-klassy>

| Кл. | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-----|---|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Учащиеся | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 11 | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 11 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| 11 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 2000 м, мин | | | | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | | | |
| 11 | Прыжки в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 | | | |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 11 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 11 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени | | |
| 11 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | | | | |
| 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | |